**Управління собою. Самоорганізація**

30 листопада 2017 року на базі відділу освіти відбулось заняття школи юних лідерів «Твоя ініціатива». Тема роботи була «Управління собою. Самоорганізація». Традиційно навчання розпочалось вправою «Коло миру». Разом з учасниками ми піднімали, опрацьовували питання здорового способу життя та ролі лідера в пропаганді здорового способу життя. Ми тренувались ставити цілі, планувати свої успіхи, прописували кроки для досягнення своєї мети. Ми говорили про мотивацію, про хибну мотивацію.

Пропоную ознайомитись з цікавими та дієвими принципами постановки цілей та їх досягнення від Брайана Трейсі, за якими і ми попрацювали.

**7 ключових кроків у постановці та досягненні цілей**

У 100% людей є бажання. Але тільки 3% з них записують свої цілі. Цілі, по суті, є записаними бажаннями.

У записуванні цілей цікавий той факт, що коли ти записуєш їх від руки, а не друкуєш, твоя над-свідомість починає працювати над ними 24 години на добу. Якщо ти просто думаєш про цілі, говориш про них, або друкуєш їх, цілі не потрапляють в довгострокову пам'ять.

На шляху до постановки і досягнення цілей є 7 ключових кроків. Прямо зараз візьми аркуш паперу і виконай їх, і ти побачиш результати.

**1. Чітко визнач, що ти хочеш.**

**2. Запиши це.**

**3. Установи дедлайн в досягненні мети.**

**4. Склади список того, що можеш зробити для досягнення мети.** Цей список дійсно важливий. Він - поворотна точка в твоєму житті. Тому що вимагає величезної сили волі, самодисципліни та рішучості.

Записавши цей список, віра в те, що мета досяжна буде рости. А твоя внутрішня віра визначить твій успіх зовні. Якщо ти віриш, що можеш досягти мети, вся твоя уявна енергія буде працювати на тебе.

**5. Організуй з цього списку - план.** Спочатку тобі потрібно впорядкувати цей список по пріоритетності. Визначивши, що саме важливо в цьому списку. Далі позначити послідовність. Послідовність кроків, які тобі потрібно робити один за іншим, щоб досягти мети. Це називається контрольним листом (check-list). У кожної успішної людини є такий.

Дослідження показують, що найбільші видання, кращі літаки, найскладніші комп'ютери були створені професіоналами, які склали контрольний список. Ти побачиш, як використання плану і контрольного листа збільшать твої можливості в 10 разів. З записаними планами і цілями, ти досягнеш в 10 разів більше, ніж, якби просто тримав свої цілі в голові. У підсумку, рухаючись крок за кроком за своїм планом, ти зможеш досягти будь-якої мети.

**6. Починай діяти НЕГАЙНО.** Будь-яка дія, якщо ти приступив до неї відразу, запускає процес досягнення мети.

**7. Кожен день роби щось, що просуває тебе до твоєї мети**. Якщо кожен день ти будеш робити речі зі свого списку, ти прискориш темп реалізації твоєї мети.

Практикуйся в цих 7 кроках, і ти швидше просунешся до досягнення будь-якої своєї мети.

Лілія Паращук

п/психолог РМК